

行 事 報 告

◇京都女子大学栄養クリニック公開講座

平成20年7月に開設した京都女子大学栄養クリニックが1周年を迎え、一般市民や学生を対象に公開講座を開催した。学内講師として栄養クリニック指導教員（中山）が、栄養クリニックの事業の一環として取り組みがなされている附小ランチの活動紹介を中心に子どもの食育の重要性について講演した。また、学外講師として、本学栄養クリニックの開設に際して、ご助言ご指導いただいた女子栄養大学学長 香川芳子先生をお招きし、我が国の大学機関として初めて設立され、40年の歴史を持つ女子栄養大学栄養クリニックの取組等を中心に健康を保つ食生活について、分かりやすくお話いただいた。以下に、講演内容をまとめた。

日 時：平成21年11月28日（土）13：30～16：00

場 所：京都女子大学A校舎5階 礼拝室

講演Ⅰ 「子どもの食育 ― 附小ランチを中心に ―」

本学教授 中山 玲子（京都女子大学栄養クリニック指導教員）

講演Ⅱ 「健康を保つ食生活 女子栄養大学の試み」

女子栄養大学 学長 香川 芳子氏

参加者：一般市民、本学教職員、学生（約100名）

講演Ⅰ「子どもの食育 ― 附小ランチを中心に ―」

1. 子どもの食育の重要性

食育基本法の前文に、食育とは「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付ける」と定義され、特に「子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。」とされている。

現在の子どもの食事、生活習慣の問題点として、「コケコッコ症候群」という言葉に表されるように、孤食、欠食、個食、固食、粉食、戸食、小食などの問題がある。子どもにとって食育は生涯にわたる健康づくりの基礎である。

食育推進基本計画に、第1に「家庭における食育の推進」が挙げられ、生活リズムの向上、子どもの肥満予防の推進、望ましい食習慣や知識の習得、栄養教諭を中核とした取組、等がある。特に、早寝早起き朝ごはんは、学力、気力、体力・運動能力の向上、心の健康などとの関連があることが科学的に証明されてきており、生活リズムの向上は重要な課題である。また、

肥満傾向児が増加し、乳児期の肥満から幼児肥満、学童肥満（肥満児の70～80％は小児メタボリック症候群といわれる）、思春期肥満、成人肥満へと高率で移行することが明らかとなり、早期の肥満予防が重要である。子どものうちに望ましい生活習慣の形成が重要であるため、0歳からの生涯を通じた食育について、国の健康づくり施策がなされている。

2. 附小ランチの食育活動紹介

食育基本法でも「学校、保育所等における食育の推進」が第二に挙げられ、指導体制の充実、子どもへの指導内容の充実、学校給食の充実、食育を通じた健康状態の改善等の推進、等が言われている。現在、学校教育目標の目標として、「生きる力」があげられている。

附属小学校は創立以来50数年、保護者の手作りお弁当を通して、いのちの大切さや食べることの重要性を教育してきた。附小ランチではそのメリットを生かしながら、新たな学校食育の視点から学生ボランティアによる「生きた教材」としてのランチ提供および食育を行い、心と体の健康づくりをめざしている。

附小ランチにおける食育活動の目的は、1. 京都女子学園内の附属小学校の児童及び保護者への食育、並びに、2. 食物栄養学科学生の実践栄養教育、である。

全国の管理栄養士・栄養教諭養成校の中で、本学のような取り組みをしている大学（学園）はなく、極めて特色ある食育活動と教育効果が期待されている。平成18年9月より開始された附小ランチは、食物栄養学科の管理栄養士・栄養教諭を目指す学生が、同じ敷地内にある附小の児童に食育の「生きた教材」としてランチの献立を作成し、食育のボランティアを行っている教育活動であり、本学ならではの総合学園としてのメリットを生かした小大連携事業である。

本講演では、平成18年度からの4年間にわたる附小ランチの活動について紹介を行った。附小全体の学校教育における附小ランチの食育計画及び学生が作成したランチ献立と食育のテーマ、年間300人に及ぶ学生ボランティアの活動内容等について紹介した。また、昨年より、附小育友会主催で保護者対象の食育講義及びお弁当講座を栄養クリニック指導教員と指導員および学生ボランティアの協力を得て、開催し好評を博している。

附小ランチの詳細については、京都女子大学栄養クリニック活動報告第1号（2008年度、p. 22-28）及び本第2号（2009年度）（p. 20-25）を参照されたい。

講演Ⅱ「健康を保つ食生活 女子栄養大学の試み」

女子栄養大学 学長 香川 芳子氏

1. 四群点数法の開発と女子栄養大学栄養クリニックの開設

女子栄養大学の創立者である香川綾先生（香川芳子学長のお母上）が、バランスのよい食事法として四群点数法を考案された。綾先生は、亡国病といわれた肺結核等の対策として、昭和初期の「主食は胚芽米、おかずは魚1、豆1、野菜4」を出発点に、食品を四グループに分類した食事法へと発展されたが、肥満予防等の栄養指導に使用される媒体としての開発の経緯と

女子栄養大学栄養クリニックの開設の歴史をお話いただいた。

戦後、学校給食の開始とともに、栄養失調だった子どもたちが脱脂粉乳（良質のタンパク質、カルシウム、ビタミンB₂などが豊富）を飲みはじめると、みるみる健康状態が改善していくことを目の当たりにして、香川綾先生は、戦前からの「主食は胚芽米、魚1、豆1、野菜4」に牛乳を加えて、「5つの基礎食品」、「7つの基礎食品」へと発展させ、昭和36年に栄養的な特性によって分類した「四つの食品群」に改め、覚えやすいものに改定された。

一方、昭和30年代、戦後復興から経済成長へと、日本人の食生活も急速に豊かになり、肥満や糖尿病などの成人病（生活習慣病）が増加してきて、ただ食べれば良い、という時代から「なにを、どれだけ食べればよいか」を考えた食事法が必要となり、①同一食品群からの食品選択 ②バランスのよい食品配合 ③熱量摂取の抑制の観点から、昭和38年（1963）に現在の「四つの食品群」に改定された。香川綾先生は、食品100gあたりのエネルギー値から80kcalを1点とした「点数法」へと考え方を逆転させ、特に1点80kcalという設定は、だれにもわかりやすく、日常使用量に基礎を置いていたので実践しやすいというメリットがあり、昭和43年（1968）に「香川式食事法（昭和52年、四群点数法に改称）」と命名された。

香川芳子先生は、ご自身が医師であることから四群点数法で人が本当に健康になるのかを実証する為、昭和43年（1968）に女子栄養大学に栄養クリニックを開設された。

発足時の目的は、四群点数法を栄養指導に使ったら健康が守れるか？、肥満者の体重はコントロールできるか？、肥満の治療として脂肪だけを減らせるか？、実践しやすいか？、食習慣として定着するか？であり、食事指導は講義・食事記録・試食・料理指導とし、運動指導は各人に合わせて専門家が担当することとした。

四群点数法は、第一群（乳・乳製品と卵）、第二群（魚・肉と豆・豆製品）、第三群（野菜・芋・果物）の食品は、3・3・3（エネルギー以外の栄養素は720kcalで充足）とし、①簡単に栄養バランスの良い食事ができる、②第四群（穀物、油脂、砂糖類）より各人の必要量に合わせてエネルギーをとる（体重コントロールが容易）とした。

女子栄養大学栄養クリニックにおいて四群点数法を媒体にした栄養指導の結果、実践は1週間で可能であり、3ヶ月以内に異常な数値（耐糖能異常、高コレステロール等）が改善されること、また、指導後25年後の健康状態は同年齢の平均値（国民栄養調査）よりも極めて良好であることが明らかとなり、四群点数法は健康維持には使いやすい媒体と結論し、今日に至っている。

2. 現在の女子栄養大学栄養クリニックの取り組み

現在の栄養クリニックは、予防医療・栄養相談など栄養学の実践の場として、一般人への栄養学の啓蒙、スタッフのスキルアップ、卒業生および一般栄養士の技術向上、開業栄養士事業支援、健康事業に関する研究、一般企業向け栄養関連コンサルティング、遺伝子診断等も行っている。（詳細は同大学のホームページを参照されたい。）

ヘルシーダイエットコースは、栄養クリニック開設時に、肥満治療に対する四群点数法によ

る食事療法の効果を実証することを目的に発足（初期は3ヶ月間）し、2000年より6ヶ月間全12回のプログラムに改変し、1コース定員15名で実施している。過去5年間の完走率は99.3%と、極めて高い。

40年間の栄養クリニックの成果より、栄養的に配慮された食生活（四群点数法）で大部分の肥満、メタボリック・シンドローム、生活習慣病は改善されている。この方法は判り易く、容易に実践できる指導法であり、食習慣の改善は長年に亘って定着し、健康維持出来ることが25年後の追跡結果より確認されている。最近では、遺伝的体質により改善程度に差があることから、遺伝子分析を行い、遺伝に配慮したテーラーメイドの指導を実施している。

3. 坂戸葉酸プロジェクト

葉酸の欠乏により、巨血芽性貧血が起こる。妊娠可能な女性の葉酸不足は、胎児の神経管閉鎖障害などの先天異常のリスクとなる。また、葉酸不足は血中のホモシステインレベルの増加をまねき、心血管疾患や脳梗塞を起こしやすくし、さらには認知症発症の危険因子ともいわれている。

女子栄養大学所在地の坂戸市と大学の協賛事業による坂戸葉酸プロジェクトにより、認知症は葉酸、バランス食、運動、脳活動で防げることを実証した。2年間で医療費減少22億円（人口10万人）が図れた。

4. 「早寝・早起き・朝ごはん」（文部科学省生涯学習部キャンペーン）も香川先生の提案から発展したものであり、女子栄養大学が文部科学省と共同で教材、パンフレット等を作成し、普及啓発活動に取り組んでいる。

【聴衆の感想】

講演Ⅰについて

子どもの食育の大切さを実感した。小大連携で行われている食育が本格的で、児童と学生のお互いの為にも本当に良いと思った。栄養クリニックが幼小中高大と同じ敷地にあるメリットを生かして、食育を積極的に展開していることがよく分かった。見学や試食をさせていただきたい。

講演Ⅱについて

香川芳子先生のご講演を直接拝聴でき、感激した。ご経験豊かな食生活のお話はとても分かりやすく、大変勉強になった。エビデンスがあり説得力ある内容と、穏やかなお話しぶりは、一つずつ心に響いた。このような機会を設けていただいた京都女子大学に感謝したい。是非今後共、このような機会があれば参加したい。

以上、香川芳子先生には40年間に及ぶ女子栄養大学栄養クリニックにおける栄養指導の実績

と研究成果をデータを交えて分かりやすく話していただいた。

本学の栄養クリニックは、まだ発足2年足らずとまだまだこれからであるが、食育活動や、東山区との地域連携による活動を進めていき、本学独自の栄養クリニックの存在意義を高めていく必要があると、改めて気持ちが引き締まる思いであった。

(中山玲子)

